

【附錄一】

臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)實施現況及阻礙因素調查問卷

【填答說明】

本問卷分為「基本資料」、「實施現況」及「阻礙因素」三部分，請您配合作答。

第一部分是有關貴校的基本資料，這些資料僅供統計分析之用，請在適當的空格內打✓。

壹、基本資料

一、縣市

1. 臺北縣 2. 臺北市

二、學校

1. 國小 2. 國中 3. 完全中學國中部

三、學校班級數

1. 17 班以下 2. 18-26 班 3. 27-35 班
4. 36-44 班 5. 45-53 班 6. 54-62 班
7. 63-71 班 8. 72-80 班 9. 81 班以上

四、學校位置： _____ 市/鄉/鎮

☆ 本部分填達到此結束，請檢查有無漏答，謝謝您！

【填答說明】

第二部分旨在瞭解「臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)實施現況」，懇請以貴校九十五學年度課間操(含晨間操)之實際現況，在適當空格內打✓。

貳、實施現況

一、於 95 學年度是否有實施課間操(含晨間操)？

1. 無
2. 有，每週實施 1~2 次 【請說明：課間操 _____ 次，晨間操 _____ 次】
3. 有，每週實施 3 次以上(含 3 次)【請說明：課間操 _____ 次，晨間操 _____ 次】

二、實施課間操(含晨間操)的教材選擇(含未來可能實施)，您的選擇順序由 1~5 會是：

1. 國民健康操 2. 第一代新式健身操 3. 第二代新式健身操
4. 伸展操 5. 自編操(配合音樂之有氧體操) 6. 其他(請說明：_____)

【95 學年度有實施課間操(含晨間操)者，請往下繼續作答；

95 學年度沒有實施課間操(含晨間操)者，請直接跳答第三部份阻礙因素】

三、過去 5 年實施情形(可複選，請於有實施年度打✓)

1. 皆未實施 2. 95 學年度 3. 94 學年度
4. 93 學年度 5. 92 學年度 6. 91 學年度

四、實施課間操(含晨間操)的主要決策人員？

1. 校長 2. 訓導主任(學務主任) 3. 體育組長
4. 體育教師 5. 其他(請說明：_____)

五、**目前所實施**之課間操(含晨間操)的教材內容？(可複選)

1. 第一代新式健身操 2. 第二代新式健身操 3. 國民健康操
4. 自編操(配合音樂之有氣體操) 5. 伸展操 6. 其他(請說明：_____)

六、實施課間操(含晨間操)的時間？(可複選)

1. 朝會升旗 2. 上午的下課時間(第 _____ 節)
3. 下午的下課時間(第 _____ 節) 4. 其他(請說明：_____)

七、每一次實施課間操(含晨間操)的所需時間？

1. 5~10 分鐘 2. 11~15 分鐘 3. 15 分鐘以上

八、是否因實施課間操(含晨間操)而調整下課時間？

1. 是 2. 否

九、實施課間操(含晨間操)使用的場地？(可複選)

1. 教室外走廊 2. 教室內空間 3. 操場
4. 體育館 5. 其他(請說明：_____)

十、實施課間操(含晨間操)的對象？(可複選)

1. 一、二年級學生 2. 三、四年級學生 3. 五、六年級學生
4. 七年級學生 5. 八年級學生 6. 九年級學生

十一、課間操(含晨間操)的實施方式？

1. 由學校統一安排時間場地，集體參加
 2. 由學校統一時間播放音樂，學生自行選擇是否參與
 3. 其他(請說明：_____)

◎本校實施課間操(含晨間操)之阻礙因素為：



完全符合

完全不符合

1. 體育教師參與意願不高。	5	4	3	2	1
2. 活動空間不足。	5	4	3	2	1
3. 集合管理學生浪費時間。	5	4	3	2	1
4. 不會影響下課時間。	5	4	3	2	1
5. 增加教師額外負擔。	5	4	3	2	1
6. 實施時間不夠。	5	4	3	2	1
7. 缺乏行政及教師從旁協助。	5	4	3	2	1
8. 教材可選擇性太少。	5	4	3	2	1
9. 對提昇學生體適能沒有幫助。	5	4	3	2	1
10. 設備器材不足。	5	4	3	2	1
11. 影響學生課業進行。	5	4	3	2	1
12. 對增加學生身體活動的時間沒有幫助。	5	4	3	2	1
13. 每週實施 3~5 次沒有困難。	5	4	3	2	1
14. 無法提昇學生參與的意願。	5	4	3	2	1
15. 傳統國民健康操沒有活動意義。	5	4	3	2	1
16. 新式健身操動作太複雜。	5	4	3	2	1
17. 學習新式健身操有困難。	5	4	3	2	1
18. 實施新式健身操缺乏相關專長之師資。	5	4	3	2	1
19. 新式健身操教材無法引起學生興趣。	5	4	3	2	1
20. 缺乏新式健身操教學時的有效指導方法	5	4	3	2	1
21. 想嘗試自編教材但教師缺乏能力。	5	4	3	2	1
22. 曾自編教材但成效不佳。	5	4	3	2	1
23. 自編教材缺乏校外發表機會及鼓。	5	4	3	2	1
24. 伸展操的操作較為沉悶。	5	4	3	2	1
25. 伸展操無法訓練心肺耐力。	5	4	3	2	1
26. 對於實施課間操 (含晨間操) 的其他意見 _____					

☆ 到此全部填達完畢，請檢查有無漏答，再次謝謝您！

【附錄二】

問卷開放式問題意見

《臺北縣國中》



縣中 5：因本校班級數多，場地有限，無法有效讓每個學生每天都能進行課間活動。

縣中 8：九年級學生較無意願跳新式健身操，全校場地不足動線不佳，無法同步實施，謝謝！

縣中 10：缺乏較長的課間時間可實施，且偏遠學校人力稍不足。

縣中 15：七年級學生約有 10 週課程訓練健身操，3 週游泳課，2 週接力，1 週體適能檢測，加上放假與下雨，大概連籃球課都上不到！

縣中 19：沒意義，體育課多做點體能運動就很完美了。

縣中 20：如果全國或全縣統一規定且有正式版本，應會有較好的推行效率。

縣中 31：礙於課業問題，學校部分處室無法配合，故實施課間操，國中學
校來說實有障礙。

縣中 34：國中「課務繁重」，時間不夠用，如果真有「實施必要性」，應朝
向「必修」課程，才能務實。

縣中 35：一、學生升學壓力大。

二、導師反彈。

三、7.8.9 年級同時活動空間不足。

四、增加一至二節體育課對學生的體能較有幫助吧！

縣中 36：國中課業壓力大，學生教師配合度沒國小好，可運用學生自由、不定期時間（設計活動），使他們非動不可，否則要完全配合，真的有點難，只會造成行政與導師對立；運動是要快樂的，用心設計，相信是可以雙贏的。

縣中 37：對學生早晨的精神有幫助。

縣中 41：增加體育節數，落實 210 策略（ps.210：每週運動達 210 分鐘）。

縣中 43：找專人位學生設計課程。

縣中 44：有賴於全體教師的支持與配合，建立正確的體適能觀念。

縣中 49：實施晨間活動對體適能提升有相當大的助益，唯可利用時間有限，集合時即消耗太多時間；另場地大小亦對晨間活動之推廣有相當影響。

縣中 50：每週 2 次的體育課程已足夠，無須另外加強。

縣中 52：本校恰遇重建，個人又是新手上路，故有諸多因素，造成一些狀況，但學生意願不高，可能是最大因素。

縣中 53：一、相同音樂、動作無法引起學生興趣。

二、不是每所學校都有足夠的場地。

三、每週兩節的體育課以包含暖身操課程，無須再重複。

四、國中生自主性高，每天重複性的動作，參與度不高。

《臺北市國中》

市中 6：在上位的長官不要頭痛醫頭、腳痛醫腳，一味的認為課間的活動就能提升學生的體適能。對體育的不重視、不關心已是多年的弊病，況且體育科教師授課時數多、行政工作繁雜，已無多餘心力再從事這項無意義指標的工作。請真正重視我們的教育環境與設施，對體育人才的的培育能更有制度與管道，對學生的健康體適能更明確有效的作法，千萬別像呼口號、呼完就算了！

市中 7：一、學生意願不高。

二、沒有每天都有朝會，無法每天從事。

市中 8：考試領導教學，學生運動時間被壓縮。

市中 11：課間操或晨間操的實施對體適能或養成學生運動習慣，個人認為

並沒有太大的效果，如果是要達到以上的成果，應是增加學生體育課時數，或是降低升學壓力才是治本之道。

市中 14：一、校地不夠大，新式健身操需要大空間。

二、學生對新式健身操極無興趣，若實施國民健康操又必須教另一套，太麻煩。

三、沒有足夠時間跳，若使用操場則其他同學運動時間會被排擠。

四、本校改實施慢跑及自主運動。

市中 15：實施課間操集合費時，學生意願不高，不如辦理課間競賽活動，學生較主動積極。

市中 19：為加強學生體適能而實施課間操只是做做樣子，無實質意義，若有心推展，應再考慮從教育制度著手。

市中 27：課間操可搭配慢跑實施，一週五次（慢跑加課間操），對學生的身體活動一定有幫助，唯 15 分鐘的課間活動有些趕，特別是晚下課的班級，最容易造成困擾。

市中 28：本校鼓勵同學自主性、班級性的慢跑活動，期末統計班級成績並給予獎勵，如此場地及導師的自主性較高。

市中 29：象徵意義大於實質。

市中 h38：先改正學校主管、教師及家長的觀念再說，在一切以智育為首的學校，談體育推廣是空忙一場（以上言論僅代表個人心得）。

市中 h41：一、學生對於此項活動的態度是被動多於主動，大多在老師要求下強迫實施。

二、動作的複雜度高，對非專長教師或學生仍有困難之處。

市中 h43：一、政策一而再、再而三變更，使得老師無法接受。

二、年資深一點的教師，尤其是男教師，較不易接受。

市中 47：本校原則上每週實施 2 次晨間操及 800 公尺跑步活動，但是因本

校無室內大型場館，遇到下雨天即無法進行此項活動。

市中 54：臺北市課業壓力大、晨間考試多，晨間操實施不易，每週 1-2 次已是極限，若教育部統一規定出一晨間活動時間，如 20-30 分鐘，如此有心的組長才能順理成章的辦理相關活動。另為加強體育老師協辦意願，希望能給予主持晨間操之老師鐘點費，如此才不會因老師不幫忙，而只能由體育組長一肩扛下。

《臺北縣國小》

縣小 1：在認真練習情況下，實施新式健身操可以讓身體更健康、宜多推廣，但在動作困難度上期勿太過複雜，以免造成師生學習意願低落！

縣小 5：鼓勵學生從事自己喜歡的運動，不侷限強制性的集體活動。

縣小 8：教育方針已大改革，學校需落實的項目太多，已壓縮到任何活動的發展，社團運動已不再是學生發展的空間。

縣小 14：晨光時間要進行的校本課程、活動很多，無法每日實施健康操。

縣小 15：由於是小校，所以動作皆為全校一致，以中年級動作為主，卻又造成低年級學生的困難，動作過於複雜。

縣小 21：教育部新式健康操一改再改，無太大意義。

縣小 25：大型學校活動空間受限較大，學生缺乏互相觀摩機會。

縣小 26：有實施之需要，但要所有老師都能配合指導才能順利施行。

縣小 27：實施健康操的時數會影響到學生下課活動的時間，若想提昇健康操的普及率，應該由各主管單位調整上課時數，空出合理合法的操時間，才是長遠之道。

縣小 30：課間操常執行則會變的無味，其他運動獲自由運動也不錯，本校另有社團及晨間運動。

縣小 35：一、教育部提供大家下載新式健身操 iso 檔，經下載無法播放。

二、新式健身操能提供多樣選擇。

縣小 37：一、班級有彈性推行課間操之需求(學校已開放)。

二、校園場地不足，不敷師生使用(因增班一名)，尤其下雨天時更甚。

縣小 39：教育部體育司應針對低中高年級各編一套以同一首音樂，但不同動作的通行課間操動作，別再打瞌睡，振作起來吧!

縣小 40：小學校、學生少，課間操可因地制宜，並鼓勵教師有自編晨操或課間活動的能力。

縣小 44：若主管單位強制實施，以上的阻礙因素大部分都不是問題。

縣小 45：動作太多、也太複雜，低年級學習時間需拉長，對教授其他內容有困難。

縣小 46：多些選擇。

縣小 52：耽誤學生太長的作操時間。

縣小 53：活動空間不足是最大主因，若有足夠空間，學生較有意願，老師也較能發揮。

縣小 55：一、課間操易和打掃間衝突。

二、林口地區多雨，場地潮濕。

三、課間操由處室主導或全由導師帶領？若為科任課，由科任老師帶領嗎？

縣小 60：一、教師忙於課業，較無法分心於課間操的指導。

二、有些老師不配合，無視於課間操的存在，繼續上課。

縣小 62：學生的體適能不能只靠課間活動來提昇，應要有其他規劃，才能有效提昇。

縣小 65：易流於形式，且在酷熱環境時亦造成傷害。

縣小 71：一、要調整下課時間會影響全部的課表，應由上級單位統一，方



便配合辦理。

二、高年級大部分較不喜歡健身操，要全要一同實施，便會有不同的呼聲，且硬要實施，高年級不配合、帶頭亂，也很令人頭痛。

縣小 78：本校於 96 學年度已開始實施。

縣小 82：各單位頻來文要求安排時間配合，在上級單位、學校、學年、班級，四方皆要之下，一週五天的課間、晨間如何分配消化。

縣小 83：本校彈性調整實施項目，例如：慢跑、跳繩、毛巾操等，提供學生多元的體能活動。

縣小 86：將課間操列入國中基測的一個項目，自然會有良好成效。

縣小 96：希望能有專長的教師駐校指導。

縣小 94：校內空間活動不足。

縣小 100：課間操需導師願意配合指導，學生才能動作流暢，願參與。

縣小 108：一、新式健身操分階段有不同動作及音樂，在全校共同實施時，會互相干擾而不易實施。

二、建議設計統一且不需太大空間之健身操。

縣小 111：課間操實施內容應多元化，較能引起動機，例如分年段個別實施，1.2 年級、3.4 年級、5.6 年級，依年齡實施。

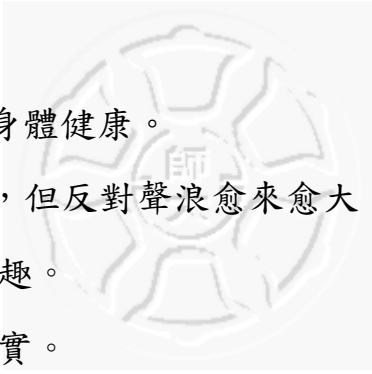
縣小 112：太制式化，要增加學生活動量以此方法是行不通的，唯有全面(教師、家長、社會、學生)對體適能活動或養成運動習慣有正確認知及共識，推行類似活動才有意義。

縣小 115：一、課間操動作只要統一即可，不一定要完全像影帶的動作。

二、每學期開始，應辦理教師的健身操研習。

三、鼓勵高年級學生，派二至四名至低年級示範指導。

四、定期辦理班級的觀摩表演賽，可加速熟悉動作。



縣小 117：多運動，有益身體健康。

縣小 125：目前雖有實施，但反對聲浪愈來愈大，主要原因為：

一、學生無興趣。

二、動作不確實。

三、教師認為健身操時間「只要有動就好」，不應強迫。

縣小 129：簡單明瞭，易於參與。

縣小 133：只要一套國小健康操就可，不需分年段，學校推行也較容易。

縣小 134：每週體育課排三節由體育老師上課即解決所有問題。孩童體適能不是全歸到學校，家長才是關鍵，家長觀念改變，會帶孩子去運動，整體環境才會正常。

縣小 136：有 CD、DVD 教學並不困難，從未嘗試自編教材。

縣小 137：一、如果能有韻律教室，孩子能再鏡子中看到自己的動作確實修正，又在老師的指導下，必能達美姿美儀及健康運動之效。
二、學生在跳健康操時，老師可利用音響設計帶動氣氛，更能展現學生的朝氣與活力。

縣小 141：無適當場地、時間是最大問題。

縣小 142：實施課間操的時段常受天氣影響，且利用下課時間，孩子的意願低落，影響進行時之情緒及成效。

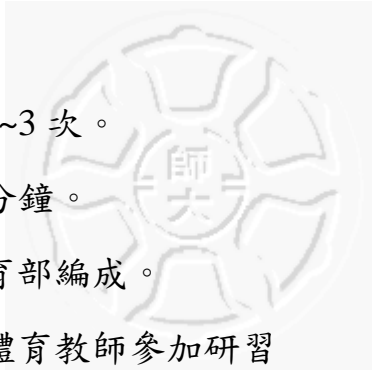
縣小 144：學校活動太多，相互排擠；雨天不實施。

《臺北市國小》

市小 6：其實是沒必要的一種活動。

市小 9：下課是學生的最愛，與其集合作操，不如鼓勵他們做自己喜歡的活動，效果會更好。

市小 11：華而無實，對學生幫助無多，動作繁雜不適合低年級生施作。



市小 13：一、建議每週 2~3 次。

二、時間 5~7 分鐘。

三、教材由教育部編成。

四、規定各校體育教師參加研習

市小 16：各校可自行按時地之宜採取措施，統一規範嚴重箝制學校作息安排，況且已分行跑步。不斷勉強學校實在很難自主。

市小 21：謝謝，請將您彙整的資料，可否提供一份參考，以許後續發展與學習。

市小 30：朝令夕改，一變再變的政策，讓執行者無所適從，請召開基層相關人員參與而非閉門造車，因為動作編演難度有待商榷。

市小 34：配合教育局規定辦理。

市小 49：是否能推一套時間約 5 分鐘左右之有氧操，易學、易教才好推動。

市小 51：課間操的實施式有益的，不僅提供學生身體活動的機會，亦可增添校園活力的氣氛。

市小 56：引不起學生興趣，學生寧願下課去玩遊戲、打球，實際活動量不足，因為學生根本就不用心、不在乎，只想趕快草草了事，倒不如現在推的跑步活動，強迫學生一定要完成規定的圈數。

市小 57：教育局活動已太多，而本校已實施慢跑活動及多元社團，基本上學生活動的時間充足，如再實施健康操，強迫學生參與，不見得對學生日後的自發性參與運動有正向的結果。

市小 61：多舉行朝會升旗，作操機會就會增加(因每週才升旗一次)。課間時間小朋友都要玩，沒有人願意做課間操(實施過但成效不彰)。

市小 64：一、新式健身操對低年級較為有吸引力，但動作太多、太複雜；

對高年級而言，則覺得動作有些彆扭，不想跳。

二、時間不足，場地不足，教育部、局要推行的活動太多。



三、長期跳健身操，孩子沒有興趣。

市小 66：中、高年級學生對新式健身操參與意願低落，甚至排斥。

市小 69：並不一定要每個學校都實施課間操，可以讓各校自行安排課間、晨間活動。

Ps.小朋友跳課間操的意願並不高。如果有選擇，相信孩子們希望有更長下課時間可以玩，可以做自己想做的活動。為什麼一定要跳課間操。

市小 74：新式健身操對男老師而言過於花俏，無法適應，對高年級同學也較無法接受。

市小 79：一、直接安排半節或一節正課時間實施，比較有效果。

二、下課時實施，部分班級無法趕回教室或走廊實施，效果打折。

市小 84：教師(班級)配合意願低，強迫性每週跳 3~5 次，最後導致學生討厭健康操。

市小 86：教育局應推廣簡單易學的操，目前推的操太花俏，不易教、不易學、不易記。

市小 94：目前實施二代健身操，覺得時間不夠，集合時間花掉很多時間，影響到下一節上課時間，造成老師不便。

市小 106：多提供相關的媒材，如影片、音樂等。